



Heidelbeer-Mousse

 Dauer
150 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	250 g
Blattgelatine	4 St.
Holunderblütensirup	1 EL
Crème fraîche	100 g
Zucker	75 g
Schlagsahne	250 ml

Zubereitung

Heidelbeeren über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einer Schüssel Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Heidelbeeren mit Holundersirup vermengen. In einem hohen Gefäß mithilfe eines Pürierstabs zusammen mit Crème fraîche und Zucker pürieren.

Blattgelatine ausdrücken und in einem Topf mit 2 EL Heidelbeercreme bei schwacher Stufe auflösen. Diese Masse unter die restliche Creme ziehen. In einer Schüssel Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen und unterheben.

Heidelbeermousse min. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Vom Heidelbeermousse Nocken abstechen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	6 g	Fette	11 g